

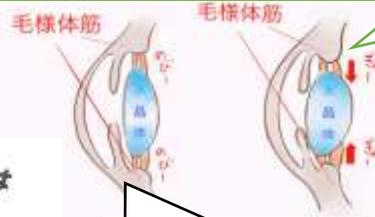
ほけんぞう 10月

横瀬小学校 R6/10/3

ようやく秋の気配を感じられる季節になりましたね。とはいっても、今年（ことし）は10月に入ってもなかなか気温（きおん）が下がらず、体調（たいちよう）を崩（くず）す人が増（ふ）えつつあります。しばらくは暑い日（あつひ）が続（つづ）くよなので、服装（ふくそう）を工夫（くふう）しながら元気（げんき）に過ご（すご）していきましょう。



遠く（とお）を見る時（とき）と近く（ちか）を見る時（とき）
目のなか（めなか）のようす



近く（ちか）を見る時（とき）

もうようたい きんにく きんちよう ちから はい じょうたい
毛様体（もうようたい）の筋肉（きんにく）が緊張（きんちよう）して力（ちから）が入（はい）っている状態（じょうたい）のため、なが（なが） じかん（じかん） ちか（ちか） みつづ（みつづ） め（め） しがつかれ（しがつかれ） しりよく（しりよく） ていか（ていか）
長い時間（ながいじかん）近く（ちか）を見続（み）けると目（め）がつかれ（つかれ）、視力（しりよく）も低下（てい）します。

遠く（とお）を見る時（とき）

もうようたい きんにく
毛様体（もうようたい）の筋肉（きんにく）がゆるんでリラックスしているため、目（め）がつかれ（つかれ）ません。

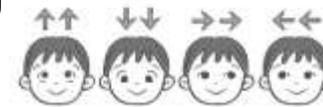
目が疲れたときは

近く（ちか）のもの（もの）を見る時（とき）、目の筋肉（めのかんにく）に力（ちから）を入れてピント（ピント）を調整（ていせい）しています。その状態（じょうたい）が長く続（つづ）くと目（め）が疲（つか）れてしまいます。でも目の疲（つか）れを和（な）らげる方法（かた）があります。



目を温める

ホットタオルなどを目（め）にあてましょう。



目を動かす

上下左右（じやうげりゆう）に目（め）を動（うご）かしましょう。近く（ちか）と遠く（とお）を交互（かぎりあ）に見（み）てもOK。



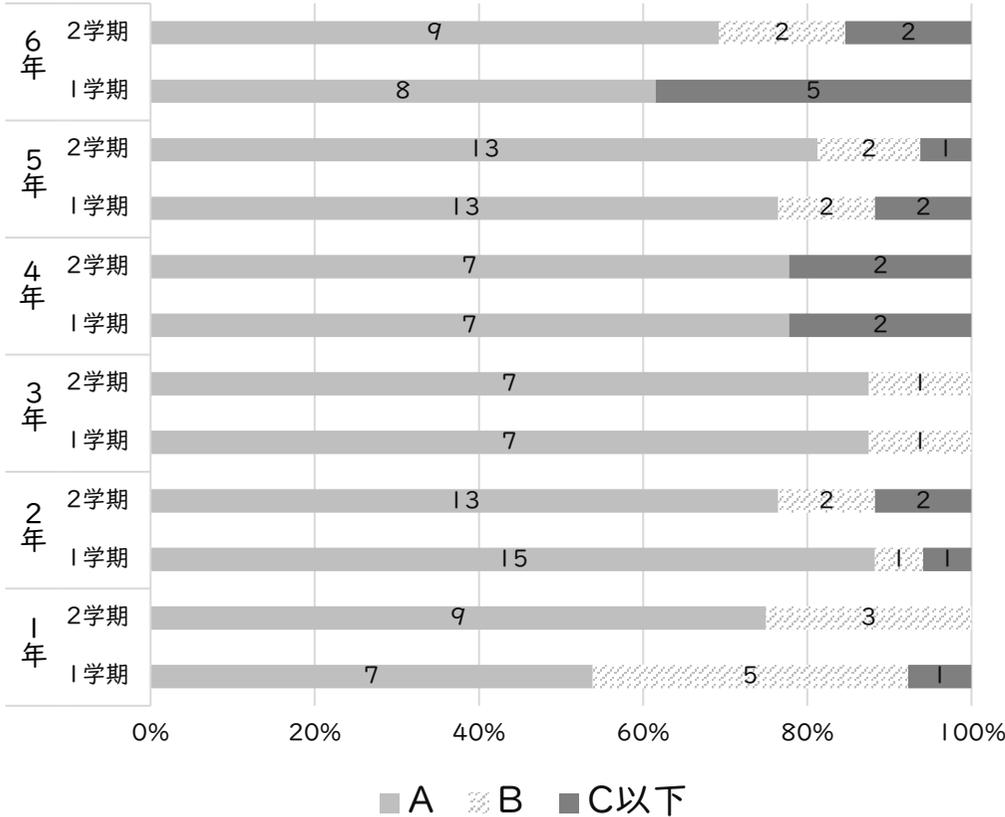
遠くを見る

窓（まど）の外（そと）など遠く（とお）を見（み）ましょう。特に山（やま）や木（き）など緑（きぬ）を見るのがオススメ。

目の休けい 20-20-20 のルール

メディア（メディア）（スマホやテレビ）、読書（どくしょ）などを長時間（ちやうじかん）していると目（め）が疲（つか）れやすくなります。20分（ぶん）ごとに20秒（びょう）間（かん）、20フィート（6メートル）以上（いじゆう）離れた所（ところ）を見（み）るようにしましょう。20分（ぶん）がむずかしいときは60分（ぶん）でもよいので、一度（いちど）近く（ちか）のもの（もの）から目（め）をはなして、目の筋肉（めのかんにく）を休（やす）ませよう。無理（むり）をせず、筋（きん）肉（にく）がけいれんしたり、近視（きんし）が進（すす）むこともあります。

視力検査（1学期と2学期の比較）



視力低下のサイン

これやっていますか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちていかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。